AIKIDO

Texte 2012 – 2019



Michael Horvath

Das vorliegende Dokument ist eine Sammlung von Texten, die ich zwischen 2012 und 2019, vor allem für die Übenden im *magokoro aikido dojo*, verfasst habe. Mir selbst hat, rückblickend betrachtet, das Lesen und Schreiben geholfen, von einer romantisch-verklärten zu einer kritisch-klaren Sicht auf das japanische Budo im Allgemeinen und auf Aikido im Besonderen zu kommen. *Die Liebe zum Üben ist geblieben*, auch wenn ich den Eindruck habe, heute etwas ganz anderes zu üben als vor 28 Jahren.

Ich bin das Universum. / Überlegungen zur Ordnung im Aikido (S. 2 – 5) ist im Dezember 2015 entstanden. In dieser Zeit ist mir erstmals bewusst geworden, dass das im Aikido gebrauchte Welt- und Menschenbild seinen Ursprung in archaischen, aus dem Schamanismus stammenden Vorstellungen zur *Ordnung des Makro- und Mikrokosmos* hat. Mit dem Himmel über uns, der Erde unter uns und der Menschenwelt dazwischen. Mit dem Kopf oben, dem Bauch unten und dem Herzen dazwischen.

Hachiriki / Über die 8 Kräfte im Aikido (S. 6 – 11) habe ich unmittelbar darauf, im Februar 2016, verfasst. Hier hat mich der *Umgang mit Kräften* interessiert, wie er in taoistisch beeinflussten Kampfkünsten verstanden wird. Das alte Konzept der 8 Kräfte hat seinen Weg von China bis in die von Morihei Ueshiba propagierte Kosmologie des *ichirei shikon sangen hachiriki* gefunden.

Aikido und das Reich der Zeichen (S. 12 – 19) vom September 2018 behandelt das vom Begründer des Aikido praktizierte *kotodama*, eine esoterische shintoistische Lehre von der magischen Wirkung der Seele (*dama*) der Wörter (*koto*), welche durch das Intonieren von heiligen Silben geweckt werden soll. Mit diesem dritten längeren Text hatte sich sozusagen ein gedanklicher Kreis geschlossen, weil ich Folgendes verstanden habe: *Eine Kampfkunst nach traditionellen Methoden zu üben, bedeutet auch, sich archaische kosmologische Vorstellungen buchstäblich einzuverleiben: Eine gedachte makrokosmische Ordnung soll durch das Üben in den Mikrokosmos des menschlichen Organismus übertragen werden.* An diesem Text ist auch interessant, dass er sich, quasi von selbst, in eine andere Richtung entwickelt hat, als ich es geplant hatte.

Die **Themen der Trainingsprogramme 2012 – 2019** (S. 20 – 30) sind kurze Impulse zu wesentlichen Aspekten des Übens, welche ich den vierteljährlichen Trainingsprogrammen für das Dojo vorangestellt hatte. Nach acht Jahren, mit dem Verfassen des 32. Trainingsprogramms, war mein Eindruck, dass diese Art der Vermittlung zu einem natürlichen Abschluss gekommen war. Nun gilt mein Bewusstsein vor allem dem spürenden Tun. Dem, was vor den Worten ist. *Von der Lehre zur Leere also.*

Beim Schreiben der hier versammelten Texte hatte ich nicht nur auf die Inhalte und Formulierungen, sondern auch auf die Formatierung besonderen Wert gelegt. Um also die „Ganzheit“ der Texte zu erhalten, habe ich im Folgenden die ursprünglichen Formatierungen möglichst beibehalten und auf eine Angleichung verzichtet.

Ich bin das Universum.

Überlegungen zur
Ordnung im Aikido

1. Einleitung

Ich bin das Universum. Wir können diese Aussage des Aikido-Begründers *Morihei Ueshiba* abtun als die Worte eines religiösen alten Mannes, der von der europäischen Aufklärung nichts wusste. Oder wir können uns fragen, was er mit seinen Worten gemeint haben könnte, und ob sie für unsere eigene Entwicklung im Aikido hilfreich sein könnten. Ich habe mich für die zweite Möglichkeit entschieden. Mit dem vorliegenden Text möchte ich einen Bericht über den aktuellen Stand meiner Überlegungen vorlegen.

Aufgetaucht ist diese Frage, als ich ein Schüler von *Claude Pellerin* geworden bin. In seinem Training hat er immer wieder von der *Achse* gesprochen. Zunächst dachte ich, es ginge dabei nur um Techniken, mittlerweile sehe ich, dass eine Achse einen ganzen Kosmos erschafft.

Ein spirituelles Erlebnis kann mit Worten nur umschrieben werden. Sein Kern ist Stille. Wie das Auge eines Sturms. Im Zusammenhang mit dem spirituellen Erlebnis des Begründers verweist der Lehrer meines Lehrers, *Nobuyoshi Tamura*, in seinem Buch *Aikido* von 1986 auf das Werk des Religionswissenschaftlers *Mircea Eliade*. Mit ihm will ich beginnen.

2. Kosmos als Ordnung

Man „bewohnt“ den Körper, wie man ein Haus bewohnt oder den Kosmos, den man sich selber geschaffen hat. [Eliade(1984) S.154]

Die Religionen der Welt verwenden unterschiedliche Sprachen und Begriffswelten, um über das Unaussprechliche zu sprechen. Eliade versucht herauszuarbeiten, was allen religiösen Vorstellungen gemeinsam ist, was hinter deren kulturellen Eigenheiten steht. In seinem Buch *Schamanismus und archaische Ekstasetechnik* zeigt er deutlich, wie aus der Naturbeobachtung die Religionen entstanden sind: mit dem *Himmel* über uns und der *Erde* unter uns. Zwischen beiden lebt der *Mensch*. Eine *Achse* im Zentrum des Universums verbindet Über-, Unter- und Menschenwelt, oft wird sie als *Weltenbaum* dargestellt.

Die Dreiheit von *Himmel – Erde – Mensch* zeigt sich im Taoismus sehr klar. Im Japanischen heißt sie *ten – chi – jin*. Die Verbindung zum *tenchi nage* im Aikido liegt nahe.

Die Achse stiftet *Ordnung*, sie macht aus dem Chaos einen Kosmos. Eliade zeigt, dass sich diese makrokosmische Ordnung auf den Mikrokosmos übertragen lässt.

3. Ordnung in der Gemeinschaft

Der *Kamidana*, wir sagen meist *Kamiza*, macht aus einem Trainingsraum einen besonderen Ort, ein Dojo. Indem wir uns vor der Kamiza verbeugen, bekunden wir Respekt vor der Tradition. Aber es geht noch weiter, sofern wir das als aufgeklärte Menschen zulassen wollen: Wir nehmen unseren Platz ein und fügen uns in die kosmische Ordnung.

Damit wird das Dojo zu einem Abbild der Welt und das Training zu einem Abbild des Lebens. Ein symbolischer Rahmen entsteht, in dem wir die Gesetze des Lebens auf relativ gefahrlose Weise studieren können. Das *Reigi*, die Etikette, unterstützt uns dabei. Tamura Sensei hat ein ganzes Buch über *Etikette und Weitergabe* geschrieben, um uns auf die Wichtigkeit dieses Rahmens hinzuweisen.

Aus unserer Ausbildung und unserem beruflichem Alltag sind wir Konkurrenz gewohnt, im Aikido-Training ist es eigentlich nicht notwendig, sich mit anderen zu messen. Indem wir zum ersten Mal die Matte betreten, ist unser Platz zwischen den Älteren – *Sempai* – und Jüngeren – *Kohei*, bezogen auf die Dauer des Übens, festgelegt. Damit entsteht ein Raum, in dem uns die Selbstentfaltung überhaupt erst möglich wird. In den Worten von Tamura Sensei:

Seinen rechten Platz zu kennen, bedeutet für jedes Wesen, sich selbst zu kennen. In Wahrheit bedeutet, sich selbst zu kennen, die vom Himmel übertragene Bestimmung zu kennen. Die Bestimmung des Himmels zu erfüllen, bedeutet, sich nach der Ordnung des Universums zu richten: dort gibt es keinen Platz, weder für Zögern noch für Opposition, es ist der wahre Friede. [Tamura(2000) S.35]

4. Ordnung zwischen Übenden

Die Übung mit einem Partner hat einen klaren Anfang und ein klares Ende, beides wird durch eine Verbeugung ausgedrückt. Die Rollen von *Uke* – Empfangender – und *Tori* – Gebender – sind vorgegeben und wechseln immer wieder. Jede/r von uns bevorzugt aufgrund ihrer/seiner Persönlichkeit eine dieser Rollen. Es gilt jedoch, beide, wie auch den Wechsel zwischen beiden, genau zu studieren. Will ich den Partner dominieren, wenn ich Tori bin? Kann ich die Fixierung am Ende der Übung akzeptieren, wenn ich Uke bin? Bin ich mutig genug, mich zu zeigen, wenn ich Tori bin? Würde ich am liebsten liegen bleiben, wenn ich Uke bin? Die Antworten auf diese Fragen sind für jede/n von uns anders.

Die Ordnung während der Übung wird natürlich auch dadurch aufrecht erhalten, dass wir jene *Techniken* üben, die der Lehrer vorzeigt, und jene *Prinzipien* in die Praxis umsetzen, welche das Aikido ausmachen.

5. Ordnung in mir

In der heutigen Welt, mit ihren vielfältigen beruflichen und privaten Anforderungen, haben die wenigsten Übenden die Zeit und die Ruhe, noch einen Schritt weiter zu gehen: Der Weltenbaum macht aus dem Chaos einen Kosmos, die Kamiza macht aus dem Übungsraum ein Dojo – schließlich macht die Achse aus dem Leib eine innere Welt. Tamura Sensei schreibt:

Aikido drückt durch die Vermittlung des Körpers die Weltordnung aus. Wird die Weltordnung korrekt auf den Körper übertragen, entfalten sich Technik und Gesundheit auf natürliche Weise. Wird die Weltordnung im Alltag richtig angewendet, entfalten sich Erziehung, Arbeit und Persönlichkeit auf natürliche Weise. [Tamura(2000) S.21]

Dem liegen Konzepte zugrunde, die Jahrtausende alt sind: Der Mikrokosmos in unserem Inneren spiegelt den Makrokosmos wider. *Die Integration von Himmel und Erde geschieht in uns.* Das indische Yoga, das chinesische Qigong, die TCM und zahlreiche andere traditionelle medizinische und/oder spirituelle Systeme basieren auf dieser Idee. Ich hoffe, damit wird deutlich, was die Worte des Begründers bedeuten: *Mir ist die Integration in mir gelungen.*

Im folgenden Zitat beschreibt Tamura Sensei seinen Lehrer mit einer Metapher, die uns einen klaren Hinweis gibt:

Wenn ich es heute noch einmal überdenke, habe ich das Gefühl von einem in die Muttererde fest verwurzelten Baum, der seine Äste in den Himmel streckt. Aikido war da, im Schmelzpunkt zwischen dem Ki des Himmels und der Erde, wo der Himmel, die Erde und Ueshiba aufhörten zu sein. Er offenbarte vor unseren Augen diese Integration des Himmels und der Erde. [Tamura(2000) S.139]

6. Zusammenfassung

Aiki besteht darin, sich mit dem Ki des Himmels und dem der Erde zu vereinigen. [Tamura(2000) S.66]

Aikido ist demnach der Weg, diese Vereinigung zu studieren. Dabei dürfen wir uns nicht von der Sprache verwirren lassen: Es geht hier weder um esoterische Spekulationen, noch um religiöse oder spirituelle Überzeugungen. Alles, was es zu finden gibt, liegt in uns, und der Weg dorthin lässt sich auch mit ganz profanen Worten beschreiben. Aikido ist eine leibliche Praxis sowie die Reflexion dieser Praxis.

Meine persönliche Konklusion aus diesen Überlegungen: Erst die Ordnung, die wir um uns und in uns schaffen und achtsam bewahren, erlaubt uns das Fortschreiten auf dem Weg des Aiki, hin zu mehr und mehr *Selbstentfaltung in Freiheit*.

7. Grafik: Drei Zentren und Achse

heute	China	Indien
Scheitel **Kopf** Oberes Zentrum spirituell *denken*	*Yang* **Himmel** Shang Dantian Shen ○	*Shiva* Sahasrara Chakra Ajna Chakra
Herz Mittleres Zentrum psychisch *fühlen*	**Mensch** Zhong Dantian Qi △	Vishuddha Chakra Anahata Chakra Manipura Chakra
Bauch Unteres Zentrum physisch *handeln* Damm	**Erde** Xia Dantian Jing □ *Yin*	Svadhisthana Chakra Muladhara Chakra *Shakti*
Achse	Chong Mai	Sushumna Nadi

Vereine Oberes, Mittleres und Unteres, tritt ein, drehe dich und verschmelze mit deinen Gegnern, vorn und hinten, links und rechts. [Ueshiba(1997) S.41]

8. Quellen

Amdur, Ellis: Hidden in Plain Sight / Tracing the Roots of Ueshiba Morihei's Power, 2009

Eliade, Mircea: Schamanismus und archaische Ekstasetechnik, 1975

Eliade, Mircea: Das Heilige und das Profane, 1984

Laotse, Tao Te King, 1979

Milbrat, Gerhard: Himmel – Erde – Mensch / Einführung in die Alchemie des Qigong, 2014

Olvedi, Ulli: Das stille Qi Gong nach Meister Zhi-Chang Li / Innere Übungen zur Stärkung der Lebensenergie, 2011

Tamura, Nobuyoshi: Aikido, 1986

Tamura, Nobuyoshi: Aikido / Etikette und Weitergabe, 2000

Ueshiba, Morihei: Budo / Das Lehrbuch des Gründers des Aikido, 1997

Ueshiba, Morihei: The Heart of Aikido / The Philosophy of Takemusu Aiki, 2013

Hachiriki

Über die
8 Kräfte im Aikido

1. Einleitung

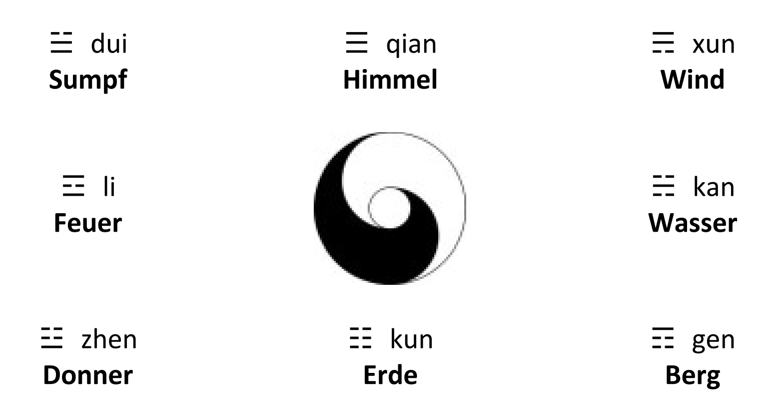
Die Kosmologie des *ichirei shikon sangen hachiriki* (1 Geist, 4 Seelen, 3 Ursprünge, 8 Kräfte) galt für Ueshiba Morihei nicht nur als Grundlage des von ihm geschaffenen Aikido, sondern des Universums an sich. Nach einer anregenden Korrespondenz mit Prof. Yoshida Junichi und Frank Koren zu diesem Thema habe ich mich gefragt, was es mit den 8 Kräften im Aikido auf sich hat, und bin dabei auf einige interessante Verbindungen gestoßen. In dem Blog-Artikel *Aikido and the Structure of the Universe*[1] weist Christopher Li darauf hin, dass sich *ichirei shikon* auf die Struktur der geistigen und *sangen hachiriki* auf die Struktur der materiellen Welt bezieht.

Eine Kosmologie dient der *Orientierung*. Die Analogie zu den 4 Richtungen vorne, hinten, links, rechts oder zu einem Kompass mit seinen 4 Haupt- und 4 Neben-Himmelsrichtungen liegt nahe.

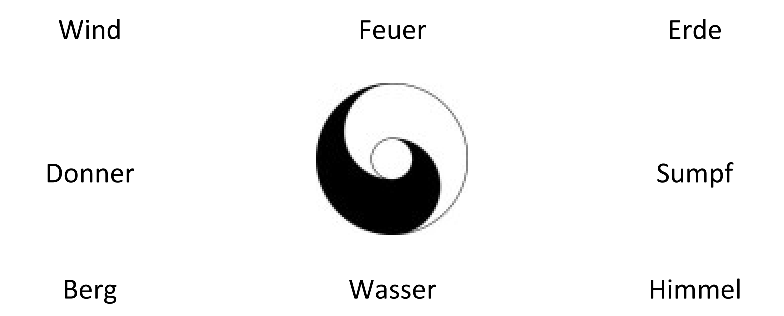
2. Bagua – 8 Trigramme im I Ging

Das Jahrtausende alte, ursprünglich der Weissagung dienende, chinesische *I Ging*, das *Buch der Wandlungen*, entfaltet eine Kosmologie, die auf der Kombination der Gegensätze *Yin* und *Yang* beruht. Aus 2 werden 4, aus 4 werden 8, daraus 16, 32 und zuletzt 64. Ein universales Modell entsteht, welches auf alle Arten von Übergängen oder *Bewegungen* angewendet werden kann. Darin wird Yin als unterbrochene Linie (**- -**) und Yang als durchgehende Linie (**–**) dargestellt.

Folgen 3 Yin oder Yang aufeinander, ergeben sich $2^3 = 8$ Möglichkeiten, die im Chinesischen als *Bagua* (wörtlich: 8 Orakelzeichen) und im Deutschen als *8 Trigramme* bezeichnet werden. In der Natur entsprechen ihnen Himmel, Erde, Feuer, Wasser, Wind, Donner, Berg, Sumpf. In dem Buch *The Illustrated Canon of Chen Family Taijiquan*[2] werden zwei klassische Anordnungen zitiert:



Xiantian-Ordnung nach Fu Xi[3]



Houtian-Ordnung nach König Wen[4]

Im Folgenden werde ich mich auf die Xiantian-Ordnung beziehen, bei der die Paare Himmel – Erde sowie Feuer – Wasser ein Kreuz bilden.[5] In dem Artikel *Morihei Ueshiba and the Way of the Cross*[6] wird erwähnt, dass der Begründer Aikido auch als合気十 geschrieben hat: *Aiki-Kreuz*.

3. Bamen – 8 Tore im Tai Chi Chuan

Die chinesischen Kampfkünste werden oft kurz in die *äußeren*, vom Buddhismus beeinflussten und auf das Shaolin-Kloster zurückgehenden Stile und in die *inneren*, vom Taoismus beeinflussten und aus den Wudang-Bergen stammenden Stile differenziert. Erstere legen, einfach gesagt, Wert auf Kraft, Schnelligkeit und Härte, während letztere die Entwicklung von Vitalität (*Qi*), innerer Ruhe und Weichheit betonen. Innere chinesische Stile sind z.B. *Tai Chi Chuan*, *Xing Yi Chuan* und *Bagua Zhang*, welches die 8 Trigramme sogar in seinem Namen trägt. Ein innerer japanischer Stil ist nach dieser Einteilung aus meiner Sicht *Aikido*.

Das Tai Chi Chuan gilt als die Kampfkunst der 13 Haltungen oder Grundbewegungen – *shisanshi*[7], das sind 8 Handtechniken oder Tore – *bamen*, welche den 8 Trigrammen zugeordnet sind, und 5 Schrittarten – *wubu*, welche mit den 5 Wandlungsphasen zu tun haben. Martin Bödicker über die *8 Tore*[8]:

peng	Ich federe ein wenig in die Kraft des anderen hinein und versuche so zu ermitteln, ob ich sie komplett aufnehmen kann.
lü	Ich lasse die Kraft des anderen ein wenig in die Leere gleiten und versuche zu spüren, ob der andere mit seiner Kraft weiter vordringt oder sich zurückzieht.
ji	Ich presse den anderen ein wenig und versuche zu fühlen, ob er unter dem Druck zusammenbricht oder dagegenhält.
an	Ich drücke ein wenig auf eine leere Stelle des anderen. Kollabiert er, oder versucht er umzuwandeln?
cai	Ich pflücke den anderen ein wenig. Versteift er sich, oder gibt er nach?
lie	Ich versuche den anderen in eine Spirale zu ziehen. Lässt er das zu, oder blockiert er?
zhou	Ich setzte meine Ellbogenkraft von der Seite gegen die Angriffskraft des anderen ein. Versucht er dagegenzuhalten, oder weicht er aus?
kao	Ich lehne mich gegen den Schwerpunkt oder die Kraftlinie des anderen. Leistet er Widerstand, oder ist er überrascht?

Bödicker zeigt, dass die 8 Tore nicht nur als *Strategien* oder Prinzipien der Bewegung zu verstehen sind, wie in der obigen Aufstellung beschrieben, sondern auch zu technischen *Anwendungen* werden können, wenn nach dem *Sondieren* (Hineinspüren in die Kraft des Gegners) eine *eigene Aktion* folgt.

Über die Zuordnung der 8 Tore zu den 8 Trigrammen schreibt mir Martin Bödicker: „Und ja, es gibt tatsächlich verschiedene Zuordnungen (auch innerhalb eines Stils). […] Eine Begründung dazu habe ich noch nicht finden können.“ [9] Dazu zwei Beispiele:



Bamen nach Xu Yusheng[10]

Bamen nach Wang Peisheng[11]

4. Hachiriki im Ōmoto

Meine Spur zu den 8 Kräften im Aikido beginnt mit der Dissertation von Birgit Staemmler zu *Chinkon kishin / Mediated Spirit Possession in Japanese New Religions*[12]. Die religiösen Rituale *chinkon* („den Geist beruhigen“) und *kishin* („zum Göttlichen zurückkehren“) sind vom shintoistischen Gelehrten Honda Chikaatsu eingeführt worden. Einer seiner Schüler war Deguchi Onisaburo, der Mitbegründer der Neuen Religion *Ōmoto*. Er war der spirituelle Lehrer von Ueshiba Morihei.

Die Kosmologie von *ichirei shikon sangen hachiriki* findet sich bereits in den Lehren von Honda. Dazu schreibt Staemmler: „In the same way as creating the human soul out of one spiritual guide and four essences, the supreme deity created the human body out of three aggregate states (*santai*, 三体) – hard (*gō*, 剛), soft (*jū*, 柔), liquid (*ryū*, 流) – and their power out of the eight forces (*hachiriki*, 八力) – move (*dō*, 動) and keep still (*sei*, 静), tighten (*in*, 引) and loosen (*shi*, 弛), harden (*gyō*, 凝) and soften (*kai*, 解), divide (*bun*, 分) and unite (*gō*, 合) […]. These concepts, too, were later incorporated into Ōmoto’s doctrine.“[13]

Im Ōmoto ist das Konzept auch heute noch zu finden, etwa in den *Divine Signposts* von Deguchi[14]:

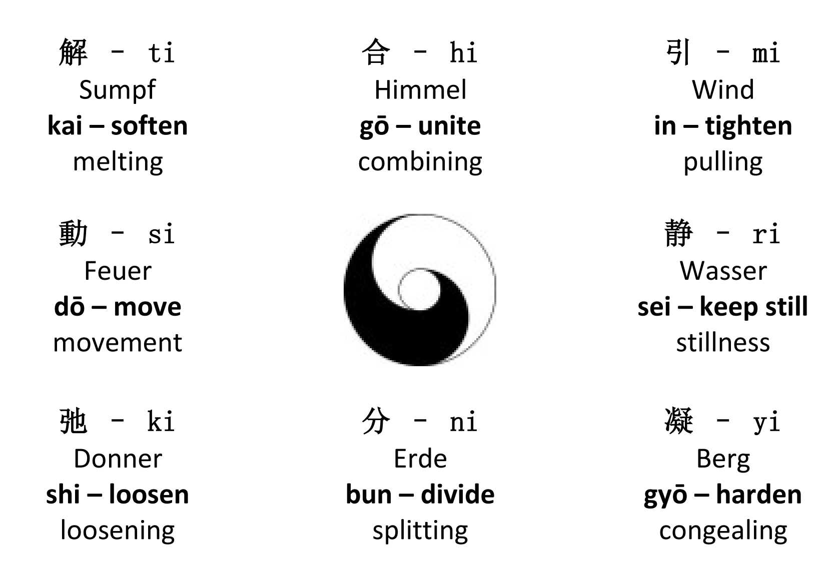
„90. By body is meant matter. The *body* of God consists of three functions, which can be named *solidity*, *softness* and *fluidity*. These three comprise the Divine body." [15] Im Aikido haben sich diese 3 Aggregatzustände in den Übungsformen *gō tai* – solides Üben, *jū tai* – weiches Üben und *ryū tai* – flüssiges Üben erhalten.[16]

„94. The *power* of God has eight functions, otherwise called the *‚eight powers‘*. This is called ‚the complete *power* of God':

1. Power of movement — 2. Power of rest
3. Power of dissolution — 4. Power of coagulation
5. Power of tension — 6. Power of relaxation
7. Power of combination — 8. Power of separation"[17]

5. Hachiriki im Aikido

In der *Kosmologie des Ōmoto* sind die 8 Kräfte also 4 Paare von gegensätzlichen Kräften, welche das Universum in Bewegung halten. Zur Übertragung dieser 8 Kräfte aus der Ōmoto-Kosmologie in die konkrete Praxis des Aikido gibt es kaum schriftliche Quellen. Das am tiefsten gehende Konzept habe ich in dem Buch *Aikido and Words of Power / The Sacred Sounds of Kototama* von William Gleason[18], 7. Dan Aikikai, gefunden und in der folgenden Grafik zusammengefasst:



Hachiriki nach William Gleason[19]

Die erste Zeile enthält zu jeder Kraft das entsprechende Kanji und die dazugehörige Silbe aus dem *Kototama*, der shintoistischen Lehre von der Kraft der Wörter und Töne. In der zweiten Zeile steht der Name des zugeordneten Trigramms. Die Silben in der dritten Zeile und deren Übersetzungen stammen aus dem Buch von Birgit Staemmler.[20] Die vierte und letzte Zeile bietet eine alternative Übersetzung aus dem Blog von Christopher Li.[21]

Wie beschreibt nun William Gleason die Anwendung der 8 Kräfte auf das Üben von Aikido? Die Herleitung der einzelnen Kräfte aus dem Kototama ist zu komplex, um sie im Rahmen dieses Artikels behandeln zu können, daher an dieser Stelle nur eine Übersicht[22]:

Kraft		Beschreibung	Wort	Gottheit
kai	soften	pushing horizontally outward from the center	ti	Uhijine
gyō	harden	pulling inward and reaching upward	yi	Suhijine
shi	loosen	releasing tension and tying ki together	ki	Tsunugui
in	tighten	holding ki inside and molding it into form	mi	Ikugui
dō	move	pure, unrestricted movement; nonresistance	si	Ohotonoji
sei	keep still	resistance creating spiral form	ri	Ohotonobe
gō	unite	pure spirit; creative power flying out instantaneously	hi	Omotaru
bun	divide	body; carrying, absorbing, receiving	ni	Kakashikone

Wie sich der Begründer selbst die konkrete Anwendung der 8 Kräfte vorgestellt hat, werden wir, so fürchte ich, nicht mehr rekonstruieren können. Aber wir haben zumindest Texte, die uns als Quellen der Inspiration für das Üben dienen können.

6. Konklusion

Mit dem vorliegenden Artikel wollte ich zeigen, wie ein Konzept aus der archaischen Kosmologie, welches zur geistigen Orientierung in der Welt diente, seinen Weg in die Theorie der asiatischen Kampfkünste gefunden hat. Aus 2, Yin – Yang, im Aikido etwa *ura* – *omote* oder *uke* – *tori*, werden 4, etwa Himmel – Erde und Feuer – Wasser, aus 4 werden 8, etwa Bagua, Bamen oder Hachiriki.

Eine *Kraft*, welche im Chinesischen *jin* genannt wird, z.B. *peng jin* für die genannte *elastische Kraft* im Tai Chi Chuan, heißt im Japanischen *riki* oder *ryoku*, z.B. *kokyu ryoku* oder *Atemkraft* im Aikido. Dazu habe ich eine interessante Analogie gefunden: Von der *Ellbogenkraft* ist nicht nur im Tai Chi Chuan die Rede, sondern auch bei Shioda Gōzō, einem der frühen Schüler des Aikido-Begründers: „Hiriki is an old Japanese expression meaning ‚elbow power', and in aikido terms it has come to mean ‚breath power as expressed through the elbows'."[23]

Tai Chi im Chinesischen oder *Aiki* im Japanischen bildet das Zentrum oder die Vereinigung von zwei komplementären Kräften. Für das Üben von Aikido bedeutet das: *Wenn man in der Mitte steht, ist man frei, in verschiedene Richtungen zu gehen.* Wenn nicht, dann nicht, könnte man hinzufügen.

Das Symbol in der Mitte der Grafiken in diesem Text heißt *Hotu*, es steht für das *Yin und Yang der Welt*. Der leere Kreis in seinem Zentrum, das *stille Auge des Sturms*, um das die Kräfte in Spiralen kreisen, erinnert mich an einen Vers aus dem Tao-Tē-King:

Himmel und Erde, wie gleicht
Ihr Zwischenraum einem Blasebalg!
Er fällt nicht ein, ob noch so leer;
Je mehr bewegt, gibt aus er um so mehr.[24]

7. Verweise

[1] Li, Christopher: *Aikido and the Structure of the Universe*, Blog-Eintrag vom 20.3.2012, http://www.aikidosangenkai.org/blog/aikido-structure-universe/
[2] Chen, Xin: *The Illustrated Canon of Chen Family Taijiquan*, 2007.
[3] Ebda., S. 11.
[4] Ebda., S. 12.
[5] Die Trigramme für Himmel – Erde und Feuer – Wasser kommen auch in der Nationalflagge von Südkorea vor.
[6] Li, Christopher: *Morihei Ueshiba and the Way of the Cross*, Blog-Eintrag vom 3.6.2012, http://www.aikidosangenkai.org/blog/morihei-ueshiba-way-cross/
[7] Bödicker, Martin: *Die 13 Grundbewegungen des Taijiquan*, Aufruf am 1.2.2016, http://boedickerbooks.jimdo.com/artikel-zum-tai-chi-chuan/die-13-grundbewegungen-des-taijiquan/
[8] Bödicker, Martin: *Die acht Tore - Techniken oder Prinzipien?*, Blog-Eintrag vom 6.3.2014, http://taichi-ecke.blogspot.de/2014/03/artikel-die-acht-tore-techniken-oder.html
[9] E-Mail-Korrespondenz vom 1.2.2016.
[10] Bödicker, Martin: *Zur Theorie des Tai Chi Chuan / von Xu Yusheng (1921)*, 2016, S. 22. Die in der dritten Zeile enthaltenen Attribute zu den Kräften habe ich von Bödicker übernommen.
[11] Zhang, Yun: *Taiji Thirteen Postures*, Aufruf am 1.2.2016, http://www.ycgf.org/Articles/TJ-13/arti_TJ13.htm
[12] Staemmler, Birgit: *Chinkon kishin / Mediated Spirit Possession in Japanese New Religions*, 2009. Ueshiba Morihei wird in dem Buch nur an einer Stelle, auf S. 225, erwähnt.
[13] Ebda., S. 151.
[14] Deguchi, Onisaburo: *Divine Signposts*, Aufruf am 1.2.2016, http://www.oomoto.jp/enSignpost/
[15] Ebda., Part One, Chapter 2.
[16] Vgl. Tamura, Nobuyoshi: Aikido, 1986, S. 51.
[17] Deguchi, Part One, Chapter 2.
[18] Gleason, William: *Aikido and Words of Power / The Sacred Sounds of Kototama*, 2009.
[19] Ebda., S. 44.
[20] Vgl. Staemmler(2009), S. 151.
[21] Vgl. Li(20.3.2012).
[22] Gleason(2009), S. 45.
[23] Shioda, Gōzō: *Total Aikido / The Master Course*, 1997, S. 32.
[24] Lao-tse: *Tao-Tē-King*, 1979, Kapitel 5, Vers 14.

Aikido
und das
Reich der Zeichen

Aikido ist das höchste Wirken von kotodama und der Große Weg der Universellen Reinigung (misogi).
Morihei Ueshiba, Begründer des Aikido[1]

1. Uchi kotodama

Eigentlich hatte ich im Internet nach *kotodama* gesucht. Der Aikido-Begründer hat sich theoretisch wie praktisch sehr intensiv mit dieser esoterischen shintoistischen Lehre von der magischen Wirkung der Seele – *dama* – der Wörter – *koto* – beschäftigt, welche durch das Intonieren von heiligen Silben geweckt werden soll. Als ernsthafter Aikido-Übender stößt man früher oder später auf diese Lehre und fragt sich vielleicht auch, ob eine Beschäftigung damit dem eigenen Üben förderlich sein könnte.

Auf einer körperlichen Ebene mag das durchaus der Fall sein: Das laute Tönen versetzt den Körper in Vibrationen, welche das Lösen von muskulären Spannungen unterstützen können. Aber dazu bedarf es keiner exotischen Geheimwissenschaft, das Singen in einem Chor oder Seminare zur Stimmbildung haben vermutlich den gleichen Effekt. Sind im *kotodama* darüber hinausgehende Erkenntnisse verschlüsselt, die uns im Aikido wie im Leben über den profanen Alltag erheben und auf ein „höheres spirituelles Niveau" bringen können?

Seinen Ursprung hat das spirituelle Üben mit magischen Silben in Indien, hier werden sie *Mantras* – Spruch, Lied, Hymne im Sanskrit – genannt. In einem religionswissenschaftlichen Artikel heißt es dazu: „Das Praktizieren eines Mantras ist ein Prozess der Vergöttlichung des Körpers, besessen zu werden von dem Mantra und somit von der Gottheit, die das Mantra ist."[2]. Dieses *Einverleiben der Gottheit* bedeutet, abstrakter gesprochen, das Einschreiben von Texten einer religiösen Tradition in den Körper des Praktizierenden, wie der Religionswissenschaftler Gavin Flood in seinem wundervollen Buch *The Tantric Body* sehr deutlich gezeigt hat.

Durch Generationen von Übenden entstehen so komplexe Systeme von Entsprechungen zwischen makrokosmischen, die im Universum wirkenden Kräfte betreffenden, und mikrokosmischen, den subtilen Körper des Adepten formenden, Vorstellungen. Flood schreibt etwa: „Für Abhinavagupta [ein indischer Philosoph, ~950 – 1020] gibt es zwei Hauptformen: eine Aufwärts-Kundalini (urdhva), verbunden mit einem Ausdehnen, und eine Abwärts-Kundalini (adha), verknüpft mit einem Zusammenziehen; sie sind die Systole und Diastole der kosmischen Expansion und Kontraktion."[3]. *Kundalini* wird hier als eine dem menschlichen Körper innewohnende Kraft verstanden, oft wird sie als eine am unteren Ende der Wirbelsäule schlafende, zusammengerollte Schlange dargestellt, welche durch spirituelle Übungen geweckt werden kann und dann zum Scheitel aufsteigt.

Dem fortgeschrittenen Aikido-Übenden mag bei obiger Beschreibung die Ähnlichkeit zu *kokyu ryoku* auffallen, der viel zitierten *Atemkraft*, welche dem Begründer angeblich besondere Fähigkeiten verliehen hatte. Müssen wir *kotodama* üben, um einen Zugang zu solchen Kräften zu finden?

Flood weist darauf hin, dass manche Schöpfer der von ihm untersuchten überlieferten Texte selbst Hinweise darauf gegeben haben, wie diese zu lesen sind: „Die Texte wollen den subtilen [energetischen] Körper und seine Zentren [Chakren] nicht verdinglichen; obwohl Abhinavagupta zugegebenermaßen Kundalini als Erklärung verwendet, sind in den Texten generell die körperlichen Zentren und die Aufwärtsbewegung von Energie für Zwecke der Visualisierung gedacht. Das wird im Netra-tantra dargelegt […]“[4].

Chakren und *Nadis* in der indischen, *Dantians* und *Meridiane* in den chinesischen Überlieferung, sie alle bilden *Landkarten der Innenschau*, welche dazu gedient hatten, mikro- mit makrokosmischen Vorstellungen zu verknüpfen, damit die spirituelle Praxis, wie auch die Lösung medizinischer Probleme, anzuleiten sowie einen sprachlichen Austausch darüber zu ermöglichen. *Prana* oder *Qi* oder *Ki* wissenschaftlich nachweisen zu wollen, das entspricht einer Verdinglichung, die selbst der ursprünglichen Verwendung dieser Begriffe nicht gerecht wird.

Mittlerweile habe ich mehrere Bücher über *kotodama* gelesen, von denen ich zwei besonders aufschlussreich fand: *Inochi / The Book of Life* von Mikoto Masahilo Nakazono sowie *Aikido and Words of Power / The Sacred Sounds of Kototama* von William Gleason. Über die darin enthaltenen Lehren habe ich reflektiert und teilweise auch damit experimentiert. Dabei bin ich aber zu dem Schluss gekommen, *kotodama* nicht in mein persönliches Aikido-Üben aufnehmen zu wollen. Es ist eng an das Weltbild, die religiösen Überzeugungen und konkreten Erfahrungen des Begründers gebunden, für die Zeit und den Ort unseres heutigen Lebens hat es aus meiner Sicht kaum Relevanz.

Nobuyoshi Tamura Shihan, ein langjähriger direkter Schüler des Begründers, in dessen Linie ich Aikido übe, hat in einem Interview einen sehr direkten Hinweis darauf gegeben, wie die besonderen Fähigkeiten seines Lehrers zu verstehen sind: „Wenn man aber lange Zeit trainiert, dann erkennt man, dass die Sachen, die Ueshiba O-Sensei macht, gewöhnliche Sachen sind. […] Wenn Ueshiba O-Sensei eine göttliche oder mystische Person gewesen wäre, hätte ich von Anfang an nicht mit ihm gearbeitet […]“[5]. Tamura Sensei verweist hier auf den Unterschied zwischen *Magie* und *Zauberei*, zwischen „übernatürlichen“ *Kräften* und durch jahrelange Übung erworbenen *Fertigkeiten*. Ich bin überzeugt, dass auch der Begriff *ryoku* im Sinne von erlernbaren Fertigkeiten zu verstehen ist.

Ich hatte also im Internet nach *kotodama* gesucht und bin dabei schließlich auf einen Text gestoßen, in dem es zwar auch um *kotodama* geht, aber in einem ganz anderen als dem von mir erwarteten „spirituellen“ Zusammenhang. Das Studium dieses Textes hat meine Erkenntnis erweitert, wobei ich, wie gesagt, etwas ganz anderes gefunden habe, als ich gesucht hatte.

2. Das Reich der Zeichen

Der genannte Text basiert auf einem Vortrag von Fabio Rambelli, einem Professor am Department of Religious Studies der University of California in Santa Barbara, und trägt den Titel *The Sacred, the Empire, and the Signs / Religion, Semiotics, and Cultural Identity in Japanese History*.

Semiotik ist bekanntlich die Wissenschaft von den Zeichen, und Rambelli vertritt hier die These, dass japanische Diskurse über kulturelle Identität weitgehend auf bestimmten semiotischen Annahmen beruhen, etwa der Vorstellung, Japaner/innen seien „in direktem Kontakt“ mit der Natur und der Realität, was sie besonders „aufrichtig“, „ehrlich“ und „geradlinig“ mache. Nun heißt der Verein, den ich 2011 mit einigen Freund/innen gegründet habe, *magokoro aikido dojo*, wobei *magokoro*, der shintoistischen Doktrin folgend, für ein zu erstrebendes „aufrichtiges Herz“ steht. Das hat mich neugierig gemacht weiterzulesen.

Rambelli beginnt mit dem 1970 vom französischen Philosophen Roland Barthes verfassten Buch *L'empire des signes*, das 1981 als *Das Reich der Zeichen* in deutscher Sprache erschienen ist. Nach einer Japan-Reise entwirft Barthes darin einen „Gegenmythos“ zum Westen und beschreibt Japan, unter Verwendung zahlreicher Stereotypen, die wir heute aus den Medien oder von touristischen Aufenthalten kennen, von der *bento box* zum *pachinko*, vom *haiku* zur Kalligraphie, von Städten ohne Straßennamen bis zur Verbeugung statt dem Händeschütteln, als ein *exotisches Anderes*. Rambelli schreibt: „Kurz gesagt, ist Barthes‘ Japan ohne Innerlichkeit und Zentrum, alles ist pure Oberfläche (Es gibt keine Tiefe.), bloßes Unterscheidungsmerkmal, kombinatorische Entität, die nicht für eine Bedeutung steht, auch weil die zentrale Bedeutung der westlichen Metaphysik, Gott, abwesend ist – ein Land ohne Bedeutung, ein paradoxes Paradies für den Semiotiker.“[6].

In dieser Darstellung, so Rambelli, werde Japan zu einer Sammlung von Zeichen, welche direkt auf die Realität verweisen, ohne jegliche Störung durch metaphysische Interpretationen. Japaner/innen werde damit die Fähigkeit zugeschrieben, die Realität so erfahren zu können, wie sie ist. Als Beispiel nennt Barthes das *haiku*, welches keinen symbolischen Wert habe, weil es nicht beschreibe, sondern nur benenne: „Es ist das, es ist auf diese Weise, sagt das *haiku*, es ist so.“[7]. Japanische Intellektuelle fanden die Idee, dass japanische Zeichen, im Gegensatz zu den Zeichensystemen des „Westens“, eine direkte Erfahrung der Realität ermöglichten, verständlicherweise sehr anziehend.

3. Nihonjinron

In Japan gibt es eine Fülle an, teilweise pseudo-akademischen, Publikationen, welche die kulturelle Besonderheit Japans thematisieren. Laut Rambelli werde dieses Genre als *nihonjinron* – Diskurs über die Japaner/innen – oder als *nihon bunkaron* – Diskurs über die japanische Kultur – bezeichnet. Er zitiert Peter Dale, der drei wesentliche Annahmen des *nihonjinron* etwa so zusammenfasst:[8]

1. Die Japaner/innen sind ein kulturell und sozial homogenes Volk, dessen Wesen seit prähistorischen Zeiten nahezu unverändert ist.

2. Die Japaner/innen unterscheiden sich radikal von allen anderen Völkern.

3. Die Japaner/innen sind bewusst nationalistisch, indem sie eine Abneigung gegen jegliche Analysen zeigen, die aus externen, nicht-japanischen Quellen stammen.

Durch *nihonjinron* wird damit das Bild eines Japan entworfen, dessen Einmaligkeit nicht von der Geschichte beeinflusst werden kann.



Rambelli führt vier Merkmale an, mit denen sich dieser *kulturelle Nationalismus* beschreiben lässt: Naturalisierung, Binarisierung, Unmittelbarkeit und sprachliche Einzigartigkeit. Zum ersten Merkmal schreibt er: „Mit ‚*Naturalisierung*' meine ich die Reduktion von Kultur auf Natur: kulturelle Eigenschaften werden letztlich auf natürliche Merkmale reduziert, nämlich Umwelt, Klima oder sogar die besondere Funktionsweise des japanischen Gehirns."[9]. Dementsprechend gehen Autor/innen solcher Texte davon aus, dass die japanische Kultur nur „von innen" verstehbar wäre, dass Japaner/innen für Nicht-Japaner/innen prinzipiell „unerkennbar" wären.

Daraus folgt das zweite Merkmal, die *Binarisierung*: „Im *nihonjinron* wird alles in Form von binären Gegensätzen beschrieben, wobei ein Pol die japanische Seite darstellt (welche daher, im Wesentlichen, der Natur näher steht) und der andere Pol für den Rest der Welt steht."[10]. Als Beispiele führt Rambelli u.a. an: Natur / Kultur, Osten (Japan) / Westen, Vorderseite (*omote*) / Rückseite (*ura*), innen (*uchi*) / außen (*soto*). Die beiden letztgenannten Begriffspaare sind uns aus Bezeichnungen für Aikido-Techniken geläufig.

Der alte konfuzianische Satz *wakon kansai* – japanischer Geist, chinesische Technik – steht für ein wesentliches Charakteristikum des japanischen kulturellen Nationalismus. Was japanisch war, wurde im Verhältnis zu dem bestimmt, was chinesisch war. Indien und Korea wurden in dieser simplifizierenden Betrachtung nicht berücksichtigt. Ich erinnere mich in diesem Zusammenhang an ein Training mit Tamura Sensei, in dem er eine Übung gezeigt hat, die eine offensichtliche Ähnlichkeit mit *chi sao* hatte, der Praxis der *Klebenden Hände* in diversen chinesischen Kampfkünsten. Als ihn jemand darauf ansprach, hat er mürrisch, aber durchaus amüsiert, geantwortet: „Nein, das ist japanisch!".

Indem nun die Vertreter/innen des *nihonjinron* die japanische Kultur, wie oben beschrieben, naturalisieren und binarisieren, vermeinen sie, den „japanischen Geist" freizulegen und sich „ohne sinnlose Rationalisierungen" direkt mit der Essenz der Natur zu verbinden, was Rambelli als *Unmittelbarkeit* bezeichnet. Der obige Satz wird im *nihonjinron* umgedeutet zu *wakon yosai* – japanischer Geist, westliche Technik. Eine unveränderliche, letztlich „spirituelle" japanische Essenz (*uchi*) wird als von fremden Zusätzen umhüllt (*soto*) gedacht.

Damit sind wir beim vierten Merkmal, der *Einzigartigkeit der japanischen Sprache*. Rambelli weist darauf hin, dass Autor/innen des *nihonjinron* in *yamato kotoba*, das sind reine einheimische Wörter, und *gairaigo*, das sind Wörter aus dem Sanskrit, dem Chinesischen oder aus „westlichen" Sprachen, differenzieren. Sie nehmen an, erstere wären unübersetzbar und nur für Japaner/innen wirklich verständlich. Dass viele dieser *yamato kotoba* in Wirklichkeit fremden Ursprungs sind und die japanische Sprache, wie alle anderen Sprachen dieser Welt, einem kontinuierlichen Wandel unterworfen ist, wollen sie nicht zur Kenntnis nehmen.

Der japanische „Forscher" Tsunoda Tadanabu hatte sogar behauptet, nachgewiesen zu haben, dass die Gehirne von Japaner/innen Sprache anders verarbeiteten als die Gehirne von Menschen anderer Kulturen, was mittlerweile natürlich widerlegt worden ist. Ebenso wurde behauptet, die japanische Sprache hätte eine besondere Kapazität zur Übertragung tiefer Emotionen durch Stille. Rambelli schreibt: „Zahllose Seiten wurden geschrieben über geheime und intuitive Techniken der stillen Kommunikation, die als *haragei* (‚Bauch-Technik') oder unter dem buddhistischen Namen *ishin denshin* (‚den Geist gebrauchen, um den Geist zu übertragen') bekannt sind."[11]. Ist es hier der Gelehrte, der die *Magie* als *Zauberei* entlarvt, oder haben diese Begriffe reichere Bedeutungen, als er vermutet?

4. Zen

Den dritten Abschnitt seines Vortrags betitelt Fabio Rambelli mit *Zen Modernism*. Zen-Buddhismus war einer der Schwerpunkte meines Philosophie-Studiums, ein Grund mehr, neugierig weiterzulesen. Zen wird meist mit Japan assoziiert, aber es ist etwa ab dem 5. Jahrhundert unter dem Einfluss des Taoismus auf den Mahayana-Buddhismus in China entstanden. In Japan hat es dann seine charakteristische Form erhalten und ist zur Blüte gelangt.[12]

Rambelli weist darauf hin, dass Elemente der Semiotik des *nihonjinron* auch im japanischen intellektuellen Diskurs der Vorkriegs- und Kriegszeit zu finden sind. Er nennt das einflussreiche *kokutai no hongi*, etwa zu übersetzen mit *Grundlagen unseres nationalen Gemeinwesens*, ein ideologisches Manifest der japanischen Regierung: „Dieses berüchtigte Buch, 1937 vom Bildungsministerium veröffentlicht, wurde an alle Haushalte des Landes verteilt, um alle Bürger/innen mit der militaristischen und quasi-faschistischen Ideologie des Staates zu indoktrinieren."[13]. Rambelli zufolge gab es eine direkte Verbindung zwischen dieser Ideologie des *kokutai* und bestimmten semiotischen Annahmen einer modernistischen Interpretation des Buddhismus.

Zwei Autoren werden genannt: der Philosoph Kitaro Nishida (1870 – 1945), er ist der Begründer der sogenannten *Kyoto-Schule*, sowie der buddhistische Gelehrte Daisetz Suzuki (1870 – 1966), Autor zahlreicher Bücher über Zen und einer der Pioniere bei dessen Verbreitung im „Westen". Bei Nishida findet sich die von Rambelli angeführte *Unmittelbarkeit* wieder, eine Forderung nach der Einheit von Subjekt und Objekt – *shukaku goitsu* –, wenn er etwa schreibt: „Die Essenz des japanischen Geistes muss es sein, mit den Dingen und Ereignissen eins zu werden. Das heißt, eins zu werden in diesem ursprünglichen Punkt, in dem es weder einen selbst noch andere gibt."[14]. Der im Originaltext folgende Satz wurde interessanterweise von Masao Abe, einem bekannten Vertreter der Kyoto-Schule, nicht in seine Übersetzung aufgenommen: „Das [der den japanischen Geist leitende Prozess, mit Dingen und Ereignissen eins zu werden] scheint diese widersprüchliche Autoidentität als sein Zentrum zu haben, die das Kaiserhaus ist."[15]. Nishida identifiziert dieses *shukaku goitsu* mit der buddhistischen Erfahrung der „Erleuchtung". Sind damit ein „japanischer Geist" und ein Bezug zum japanischen Kaiserhaus Voraussetzungen für eine spirituelle Entwicklung im Zen-Buddhismus?

Rambelli führt aus, dass die Modernisierung Japans zur Zeit der Meiji Restauration (1868 – 1912) zunächst mit einer Verfolgung des Buddhismus einherging. In der Konsequenz eigneten sich zahlreiche buddhistische Führer die ideologische Agenda der Regierung an und wurden auf ihre Weise zu Komplizen in der Verbreitung von *kokutai*, dem Bestreben, Japan als eine kulturell homogene und spirituell hoch entwickelte Nation unter der Führung seines Kaiserhauses darzustellen.

Die im Text von Rambelli folgende Passage ist für mich persönlich ein weiterer Schritt von der *Budo-Romantik* in die Realität. Während ich jetzt diesen Satz schreibe, fühlt sich der Schritt aber stimmig an. Ich zitiere: „Eines der Schlüsselkonzepte des Textes [*kokutai no hongi*] ist ‚Aufrichtigkeit' (*makoto*), gepriesen als höchste Tugend der Japaner/innen. Aufrichtigkeit wird mit dem Wesen der japanischen Sprache verknüpft, insbesondere mit deren besonderer Kraft, genannt *kotodama* (der ‚Geist der Wörter')."[16]. Ich spüre gerade sehr deutlich die *Kraft der Sprache*. Aber nicht der japanischen allein, die ich leider nicht verstehe, sondern auch der englischen, in der ich gerade lese, und der deutschen, in der ich gerade schreibe. Für einen „unschuldigen" Begriff, eine shintoistische Tugend, öffnet sich mit einem Mal ein neuer, ein politischer Bedeutungsraum.

5. Soto kotodama

Das *kokutai no hongi*, so Rambelli, mobilisiere ein obskures archaisches Wort wie *kotodama*, um die Natur der japanischen Sprache, das dem japanischen Volk innewohnende Wesen und die zentrale Rolle des Kaisers bei all dem zu definieren. Das Japanische solle demnach nicht verwendet werden, um Meinungen oder persönliche Interpretationen zu transportieren, das wäre eine Verirrung des „westlichen“ Individualismus, sondern um anzuordnen, auszuführen und Taten zu vollbringen. Das Sprechen der Wahrheit wird dabei zu einem „göttlichen Gebot“, das die „heilige Ordnung“, profaner gesagt, die Autorität der Militärregierung, erhalten soll.

Die Erforschung der Sprache geht in Japan auf eine intellektuelle Tradition während der Edo-Periode (1600 – 1868) zurück, welche *Nativismus* oder auch *kokugaku* – „Nationales Lernen“ – genannt wird. Sie beruht auf dem genauen Studium altertümlicher Texte, etwa des *Kojiki*, des *Man'yoshu* oder des *Genji monogatari*. Im folgenden Zitat von Kamo no Mabuchi (1697 – 1769), einem Vertreter dieser Tradition, zeigt sich erneut der *Binarismus*, den Rambelli angeführt hatte: „Die 50 Laute [des japanischen phonologischen Systems] sind die Laute des Himmels und der Erde, und Wörter, die daraus entstehen, unterscheiden sich auf natürliche Weise von den chinesischen Zeichen…“[17].

Über den Nativisten Hirata Atsutane (1776 – 1843) schreibt Rambelli: „Atsutane entwickelte auch einen ausgeklügelten *Kratylismus* [Lehre von einer ‚natürlichen' Relation zwischen Wort und Objekt], in dem jeder Laut des japanischen phonologischen Systems mit einem Element seiner Theologie und Kosmologie (Namen von Gottheiten, Ordnungen der Wirklichkeit etc.) korrespondiert.“[18]. Auf solche Systeme von Entsprechungen zwischen Mikro- und Makrokosmos zum *Einschreiben von Texten einer Tradition in den Körper eines Praktizierenden* bin ich weiter oben bereits eingegangen.

Was das System von Atsutane für Aikido-Übende besonders interessant macht: Es bildet den theoretischen Hintergrund für die Beschäftigung des Begründers mit *kotodama*. Onisaburo Deguchi (1871 – 1948), Anführer der shintoistischen Sekte Omoto-kyo und „spiritueller Lehrer“ des Begründers, hat sich intensiv damit befasst. Über das Wirken dieser „neuen Religion“ gibt es ein sehr ernüchterndes wissenschaftliches Buch in deutscher Sprache: *Die Omoto-Bewegung und der radikale Nationalismus in Japan* von Ulrich Lins. Daraus ein Zitat von Deguchi: „Es ermutigt mich sehr, wenn ich sehe, dass die Gesinnung von Helden wie Kemal Pascha, Mussolini und Hitler in hohem Maße den Ideen ähnelt, die ich insgeheim stets in mir hegte. Ich bin fest entschlossen, ein neues Japan zu erbauen.“[19].

Die Ursprünge des *kotodama* verlieren sich im Dunkel der Geschichte. Rambelli schreibt: „Namentlich war der Shingon-Mönch und Literaturkritiker Keichu (1640 – 1701) wahrscheinlich der Erste, der *kotodama* ausführlich und in Verbindung mit der tantrischen Philosophie der Sprache diskutiert hat.“[20]. Die anfangs von mir vermutete Spur nach Indien war also richtig. Rambelli äußert die These, dass *kotodama* ein „philosophischer Anachronismus“ gewesen war, der von den Nativisten aufgegriffen und im Sinne ihrer ideologischen Agenda mit „passenden“ Bedeutungen aufgeladen wurde.

Der fünfte Abschnitt von Rambellis Vortrag, der für mich weniger relevant ist, trägt den Titel *Japan as the „Divine Country“ (shinkoku) and Its Wondrous Semiotics*. Darin zeigt er erneut die Betonung der Großartigkeit Japans durch japanische Gelehrte, nun an Beispielen aus dem esoterischen Buddhismus. In mittelalterlichen Dokumenten werde etwa die „Heiligkeit“ Japans bereits an dessen geographischer Form festgemacht, die einem *vajra* gleiche, einem buddhistischen Ritualobjekt.

6. Resümee

Sprache wirkt. Dem Text von Fabio Rambelli ist es gelungen, viele Themen, die mich seit vielen Jahren beschäftigen, auf kaum 30 Seiten geistig zusammenzubringen. Eine semiotische und damit „ganz andere" Perspektive auf Japan, auf *kotodama* und so auch auf Aikido, das der Begründer mit *kotodama* gleichgesetzt hatte, verbindet auf seltsame Weise meine beiden Leidenschaften: Aikido und Philosophie. Einiges wird mir nach dem Lesen des Textes klarer: das Zusammenspiel von Religion und Politik, der Einfluss des kulturellen Nationalismus auf Morihei Ueshiba, Aspekte des Verhaltens mancher japanischer Aikido-Lehrer, meine unbewussten, in der Geschichte meiner Herkunftsfamilie verborgenen Motive, vor 27 Jahren mit dem Üben von Aikido zu beginnen. All das findet gerade in eine stimmige neue Ordnung. Sprache wirkt also, dazu muss man weder japanische Silben noch shintoistische Gottheiten bemühen.

Erkenntnis stärkt. Auch ist es dem Text gelungen, mich darin zu bestärken, in der von mir gewählten Richtung weiterzugehen. Hier entfaltet die Sprache, ganz gleich welche Sprache, ihre wirkliche Kraft. Stanley Pranin, der 2017 leider verstorbene Publizist und Gründer der Zeitschrift *Aikido Journal*[21], sowie der nun emeritierte Philosophie-Professor Peter Goldsbury mit seinen Kolumnen *Transmission, Inheritance, Emulation* auf AikiWeb[22] haben viel für eine kritische Aufarbeitung der Geschichte des Aikido getan. Idealismus kann blind machen, vor allem, wenn naive Vorstellungen durch Propaganda noch verstärkt werden. Es braucht den Idealismus, weil er die Leidenschaft weckt, sich auf den Weg zu machen. Aber es braucht auch die Vernunft, um sehenden Auges unterwegs zu sein.

7. Verweise

1 „Takemusu Aiki / Lectures of Morihei Ueshiba, Founder of Aikido", transcribed and edited by Hideo Takahashi, translated by Sonoko Tanaka, in: Aikido Journal #116 (1999), S. 29: „Aikido is the supreme work of kotodama and the Great Way of Universal Purification (misogi).".

2 „The Pulsating Heart and Its Divine Sense Energies: Body and Touch in Abhinavagupta's Trika Saivism", Kerry Martin Skora, in: Religion through the Senses Vol. 54, No. 4 (2007), S. 446: „Practicing mantra is a process of divinizing the body, becoming possessed by the mantra and hence by the deity who is the mantra.".

3 „The Tantric Body / The Secret Tradition of Hindu Religion", Gavin Flood (2006), S. 161: „For Abhinavagupta there are two main forms: an 'upward' Kundalini (urdhva) associated with expansion, and a 'downward' Kundalini (adha) linked with contraction; she is the systole and diastole of cosmic expansion and contraction.".

4 Ebenda, S. 161f: „The texts do not intend to reify the subtle body and its centres; although admittedly Abhinavagupta uses Kundalini as an explanation, generally in the texts the bodily centres and the upward movement of energy are intended for visualisation purposes. This is stated in the Netra-tantra [...]".

5 https://shumeikan.at/tamura-sensei/interview/.

6 http://projects.chass.utoronto.ca/semiotics/cyber/ram8.pdf, S. 3: „In brief, Barthes's Japan is devoid of interiority and center: everything is pure surface (there is no depth), mere distinctive feature, combinatorial entity which does not stand for a meaning, also because the central Meaning of Western metaphysics, God, is absent — a land without meaning, paradoxical paradise of the semiotician.".

[7] Ebenda, S. 4: „It's that, it's thus, says the haiku, it's so.".

[8] Ebenda, S. 5.

[9] Ebenda, S. 6: „By ‚naturalization' I mean the reduction of culture to nature: cultural traits are ultimately reduced to natural characteristics, namely, environment, climate, or even the peculiar functioning of the Japanese brain.".

[10] Ebenda, S. 7: „Everything in Nihonjinron is described in terms of binary oppositions in which one pole represents the Japanese side (which, as an essence, is therefore closer to nature), and the other pole stands for the rest of the world.".

[11] Ebenda, S. 10: „Countless pages have been written on secret and intuitive techniques of silent communication, known as haragei (‚belly technique') or with the Buddhist term ishin denshin (‚using the mind to transmit the mind').".

[12] Vgl. „Der Zen-Buddhismus: Eine chinesische Religion im japanischen Gewand? / Ursprünge und Entwicklung des Meditationsbuddhismus von den Anfängen im Alten China bis zum Ende der Feudalzeit in Japan", Frank Drescher (2009).

[13] http://projects.chass.utoronto.ca/semiotics/cyber/ram8.pdf, S. 12: „This infamous book, published in 1937 by the Ministry of Education, was distributed to all households of the country in order to indoctrinate all citizens to the militaristic and quasi-fascist ideology of the state.".

[14] Ebenda, S. 13: „The essence of the Japanese spirit must be to become one in things and in events. It is to become one at that primal point in which there is neither self nor others.".

[15] Ebenda, S. 13: „This [process leading the Japanese spirit to become one in things and events] seems to have as its center this contradictory autoidentity that is the Imperial Household.".

[16] Ebenda, S. 15: „One of the key concepts of the text is ‚sincerity' (makoto), praised as the highest virtue of the Japanese. Sincerity is related to the nature of Japanese language, in particular its special kind of power called kotodama (the ‚spirit of words').".

[17] Ebenda, S. 16: „The fifty sounds [of the Japanese phonological system] are the sounds of Heaven and Earth, and words conceived from them are naturally different from the Chinese characters...".

[18] Ebenda, S. 21: „Atsutane also developed a sophisticated form of cratylism, in which each sound of the Japanese phonological system corresponded to an element of his theology and cosmology (deities' names, orders of reality, etc.).".

[19] „Die Omoto-Bewegung und der radikale Nationalismus in Japan", Ulrich Lins (1976), S. 197.

[20] http://projects.chass.utoronto.ca/semiotics/cyber/ram8.pdf, S. 21: „In particular, the Shingon monk and literary critic Keichu (1640 – 1701) was probably the first to discuss kotodama at length and in connection with Tantric philosophy of language.".

[21] http://aikidojournal.com.

[22] http://www.aikiweb.com/columns/.



Themen der Trainingsprogramme

2012 – 2019

2012-1 Kihon

Wer hohe Türme bauen will, muss lange beim Fundament verweilen.
Anton Bruckner

Das japanische Wort *kihon* bedeutet Basis, Fundament, Grundlage; im Budo sind damit die Grundtechniken gemeint. Für den langen gemeinsamen Weg, den wir nun vor uns haben, wollen wir ein solides Fundament legen, indem wir uns die ersten Monate mit der Basis beschäftigen, die neben den spezifischen Elementen der einzelnen Techniken auch allgemeine Ideen wie die körperliche und geistige Haltung, das rechte Maß an Spannung und Entspannung sowie den freien Fluss der Atmung beinhaltet.

2012-2 Shisei

Shisei wird übersetzt mit: Position, Haltung, Positur, Stellung. Sugata (shi) drückt die Form, das Aussehen, die Gestalt aus; ikioi (sei) die Kraft, die Energie, den Elan. Shisei enthält beides.
Nobuyoshi Tamura

Eine gute Haltung beruht auf einem ausgewogenen Zusammenspiel zwischen Statik und Dynamik, zwischen Leib und Seele. Wir suchen nicht die ‚perfekte Pose', in der wir dann reglos verharren, vielmehr wollen wir eine leib-seelische Haltung finden, welche bereits in der Ruhe durch und durch lebendig wirkt.

2012-3 Kokyu

Das Einatmen, sagte der Meister einmal, bindet und verbindet, im Festhalten des Atems geschieht alles Rechte, und das Ausatmen löst und vollendet, indem es alle Beschränkung überwindet. Aber das konnten wir damals noch nicht verstehen.
Eugen Herrigel

Kokyu bedeutet einfach ausatmen – einatmen. Die Atmung ist eine derart grundlegende Körperfunktion, dass wir sie normalerweise erst wahrnehmen, wenn sie nicht mehr richtig abläuft. Aber sie geht weit über den Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid hinaus: Im Budo verleiht ein gutes kokyu dem Übenden mehr Energie, und in vielen spirituellen Traditionen gilt es als *Tor nach innen*.

2012-4 Gyo

Nur über die Askese (gyo) beginnt man, zu einem Verständnis zu gelangen. So brillant auch die Erklärungen sein mögen, die man über Aikido geben kann, sie bedeuten nichts, wenn man es nicht praktiziert.
Nobuyoshi Tamura

Aikido kann man sich nicht aufsetzen wie einen Hut. Es ist keine Sammlung von Kampftechniken, die man ‚auswendig lernen' kann. Wer Aikido verstehen will, muss es durch regelmäßige disziplinierte Übung in seinen Körper ‚sickern lassen'. Claude hat jahrelang neben Beruf und Familie an sieben Tagen pro Woche Aikido geübt. Wie oft übst Du?

2013-1 Unteres Zentrum

Als unteres Zentrum bezeichnen wir den *Bauch* rund um den physikalischen *Schwerpunkt* des Körpers, der etwas unterhalb des Nabels liegt. In der indischen spirituellen Tradition liegen in diesem Bereich das *Wurzel-Chakra* und das *Sakral-Chakra*, welches in chinesischen Lehren *xia dantian* (jap. *seika tanden*) heißt.

Das untere Zentrum ist die der *Erde* zugeordnete *archaische* Sphäre. Es hat mit *Instinkt*, *Überlebenswillen* und *Selbsterhaltung* zu tun, weshalb es in traditionellen asiatischen Kampfkünsten eine wesentliche Rolle spielt. *‚Aus dem Bauch heraus handeln'* oder *‚dem Bauchgefühl folgen'* sagen wir auch heute noch im Deutschen.

2013-2 Mittleres Zentrum

Neurowissenschaftlich heißt Intuition, dass die Energie und Information aus dem neuronalen Netzwerk verfügbar wird, das um das Herz und die inneren Organe herum angeordnet ist.
Daniel Siegel

Das mittlere Zentrum im Bereich von Herz und Brustkorb ist die dem *Menschen* zugeordnete *emotionale* Sphäre. In der indischen Tradition ist vom *Herz-Chakra* die Rede, welches von *Solarplexus-Chakra* und *Kehlkopf-Chakra* eingefasst ist, in der chinesischen Tradition spricht man vom *zhong dantian*. Das mittlere Zentrum hat mit *Intuition*, *Kommunikation*, *Ichgefühl* und *Mitgefühl* zu tun.

Ein körperlicher Konflikt, wie wir ihn im Aikido studieren, geschieht *zwischen* Menschen, was den konstruktiven Umgang mit eigenen und fremden Gefühlen erfordert, insbesondere mit *Angst*, einer Übererregung des mittleren Zentrums.

2013-3 Reigi

In einer Gesellschaft, die sehr leicht auf Techniken, Kraft und Macht großen Wert legt, erlauben die Regeln der Etikette, die Existenz höherer Werte zu fühlen.
Nobuyoshi Tamura

Der Begriff *reigi*, den wir mit *Etikette* übersetzen, hat seinen Ursprung im Bereich der Religion. Er bezeichnet die Ordnung, welche die ‚Feier des Heiligen' regelt.

Im Aikido hat die Etikette zwei wesentliche Aspekte: Einerseits ermöglicht sie ein relativ gefahrloses Üben potenziell gefährlicher Techniken für den Kampf. Andererseits schafft sie einen sicheren Rahmen, in dem wir unsere Gedanken, Gefühle, Empfindungen und Handlungen mit deren Auswirkungen auf andere Menschen gut beobachten können. So lernen wir uns selbst besser kennen.

2013-4 Keiko

Üblicherweise wird dieser Begriff mit *Training* übersetzt, wörtlich bedeutet er aber: *das Alte bedenken*. Die traditionellen japanischen Künste werden seit Jahrhunderten von Generation zu Generation weitergegeben, indem der Schüler den Lehrer sehr genau beobachtet und zunächst durch nachahmendes Üben zu verstehen versucht. Dabei kann in einem winzigen Detail das Wesentliche einer Übung enthalten sein.

2014-1 Achse

Claude weist immer wieder auf die Bedeutung der Achse im Aikido hin. Damit ist *anatomisch* gesehen die vertikale Achse unseres Körpers gemeint, die vom Scheitel durch den Schwerpunkt zum Beckenboden führt. Beim Üben wird sie entweder lotrecht gehalten oder etwas nach vorne gekippt, bleibt aber in sich so gerade wie möglich. *Traditionell* spielt diese Achse eine wesentliche Rolle beim Ausgleichen und Verteilen von Energien: Im Yoga wird sie *sushumna nadi* oder Zentralkanal genannt, in der TCM *chong mai* oder Durchdringungsgefäß. Für unsere Zwecke mag die Vorstellung von einer zwischen Scheitel und Beckenboden vibrierenden Saite hilfreich sein, welche die drei Zentren Kopf, Herz und Bauch in ihrer Lage hält. *Vereine Oberes, Mittleres und Unteres*, ist bei O-Sensei in *Budo* zu lesen.

2014-2 Ju tai

Für das Studium der Grundlagen haben wir bisher viel mit solidem Körper, *go tai*, gearbeitet. Auf diesem Fundament wollen wir uns nun mehr dem flüssigen Üben, *ju tai*, widmen. Der Begriff kann mit ‚weicher, nachgiebiger Körper' übersetzt werden, die Silbe *ju* findet sich auch in *ju jitsu* oder *judo*.

Beim flüssigen Üben ist es wesentlich, die Bewegungen einer Technik zu einem dynamischen Ganzen zu verbinden. Dabei spielen die Eingänge eine wichtige Rolle, wo es um *tai sabaki*, das Positionieren des Körpers, *ma ai*, eine gute Distanz zum Angreifer, *kuzushi*, den Gleichgewichtsbruch, sowie korrektes *Timing* geht.

2014-3 Kokyu ryoku

Ohne kokyu ryoku kann es die Form einer Technik geben, doch dann ist es nur eine leere Form, schreibt Tamura Sensei in seinem Buch *Aikido*. *Kokyu ryoku*, übersetzt *Atemkraft*, gibt den Techniken, die wir üben, ihre Lebendigkeit. Sie kann sich nur dann voll entfalten, wenn wir leiblich wie seelisch im Gleichgewicht sind, wenn unsere Haltung – *shisei* – aufrecht und unsere Position zum Angreifer – *ma ai* – stimmig ist, anders gesagt: wenn wir uns selbst erlauben, frei zu atmen.

2014-4 Zanshin

Der höchste Mensch gebraucht sein Herz wie einen Spiegel. Er geht den Dingen nicht nach und geht ihnen nicht entgegen; er spiegelt sie wider, aber hält sie nicht fest.
Dschuang Dsi

Wörtlich bedeutet shin *Herz/Geist* und zan *verweilen/unbeweglich bleiben*. Zanshin hat also, wer *bei sich bleibt*, wer Gewahrsein, Präsenz, Geistesgegenwart zeigt. Im Aikido sind das bewusste Ausführen der Techniken, das Wahrnehmen eigener Empfindungen und Gefühle, die Achtsamkeit im Umgang mit anderen Übenden oder auch das Befolgen der Etikette gute Möglichkeiten, zanshin zu entwickeln.

Die drei Prinzipien *shisei* (Haltung) – *kokyu* (Atmung) – *zanshin* (Präsenz) sind mit den drei Zentren *Bauch* (Erde) – *Herz* (Mensch) – *Kopf* (Himmel) verbunden. Wenn wir sie üben, dann üben wir Aikido, ob auf der Matte oder im Alltag.

2015-1 Ukemi

Die angeborene Furcht ist die Furcht vor dem Fallen.
Moshé Feldenkrais

Physiologisch lässt sich zeigen, dass Furcht zunächst eine angeborene Reaktion auf das Fallen ist, die im Körper mit einer Kontraktion der Beuge- und Hemmung der Streckmuskulatur einhergeht. Durch ukemi üben wir nicht nur den Umgang mit der Schwerkraft in Verbindung mit der Kraft des Werfenden/Hebelnden, sondern auch das bewusst akzeptierte Verlieren und geordnete Wiedergewinnen unseres Gleichgewichts. Indem wir beim Aufstehen die Spannung in den Beugern auf der Vorderseite des Körpers lösen, finden wir in eine lebendige Haltung zurück.



2015-2 Erdung

Wenn unsere Persönlichkeit unter der Dominanz der oberen Körperhälfte steht, verlieren wir unsere natürliche Harmonie.
Alexander Lowen

In der TCM ist der Bereich unterhalb des Nabels der Erde zugeordnet. Für unser Üben bedeutet Erdung die Wahrnehmung der Verbindung zwischen dem Boden und unserem unteren Zentrum. Wenn wir geerdet sind, wirkt sich das nicht nur positiv auf unser physisches Gleichgewicht aus, es macht uns auch bewusst, *wo wir stehen*. Eine Veränderung, die subtil, aber nicht zu unterschätzen ist.

2015-3 Kamae

Fülle dich mit ki, öffne deine Beine in sechs Richtungen und begegne dem Angreifer in der hanmi-irimi-Stellung des aiki. Mit diesen Worten beginnt der Absatz zu kamae im Buch *Budo* des Begründers des Aikido. Das Zeichen für kamae setzt sich aus den Bildern für ‚Holz' und ‚Verzapfung' zusammen, etwa im Sinne von *Konstruktion*. Im Aikido bedeutet kamae eine *kampfbereite leiblich-seelische Grundhaltung*.

Fülle dich mit ki meint eine Bewusstheit, die uns den ganzen Körper spüren lässt, vom Scheitel bis zu den Sohlen. *Sechs Richtungen* bezieht sich auf ein traditionelles chinesisches Konzept, seine Kraft in alle Richtungen (oben – unten, vorne – hinten, links – rechts) auszudehnen, um stabil und zugleich flexibel zu stehen. Die *hanmi-irimi-Stellung des aiki* ist unsere Grundstellung, welche aus dem Kampf mit Speer und Schwert hervorgegangen ist, wobei hanmi für ‚halber Körper' steht.

2015-4 Suki

Tritt ein, wenn er sich entscheidet!
Claude Pellerin

Suki bedeutet im Budo *Öffnung, Lücke, Zwischenraum*. Damit ist eine momentane Öffnung in der Deckung – *kamae no suki* oder auch Konzentration – *kokoro no suki* gemeint, die einen Kämpfer verwundbar macht. Öffnungen beim Gegner können *genutzt*, aber auch bewusst *geschaffen* werden. Tamura Sensei hat einmal gesagt, man müsse die Fähigkeit entwickeln, von einem *suki* ‚angezogen' zu werden, also eine *Lücke* ohne Verzögerung zu *füllen*.

2016-1 Dojo

Man ‚bewohnt' den Körper, wie man ein Haus bewohnt oder den Kosmos, den man sich selber geschaffen hat.
Mircea Eliade

Das Wort *dojo*, deutsch: *Weg-Ort*, hat seinen Ursprung im religiösen Bereich. Laut Tamura Sensei bezeichnet es einen Ort, der nicht nur als Trainingshalle (*gymnase*), sondern auch als Kirche (*église*) zu verstehen ist. Solche Vorstellungen sind uralt: Der *Weltenbaum*, die *axis mundi*, macht aus dem *Chaos* einen geordneten *Kosmos*. Die *kamiza*, wörtlich *Götter-Sitz*, macht aus der Trainingshalle eine Kirche. Die innere Übung macht schließlich sogar aus dem eigenen *Leib* ein *dojo*.

Aikido ist keine Religion, das dojo bleibt aber ein besonderer Ort. Selbst wenn Anfänger/innen und Besucher/innen das (noch) nicht spüren können, werden sie gebeten, die Etikette dieses Ortes zu respektieren, um die Übung nicht zu stören.

2016-2 Uke & tori

Defense and offense, these are the two extremes points in the wide spectrum of human actions.
Chen Xin

Um ein gefahrloses und konstruktives Üben zu ermöglichen, gibt es im Aikido die Rollen *uke* – Empfänger der Technik, also Geworfener, Gehaltener – und *tori* – Ausführender der Technik, Werfender, Haltender. Dabei ist es wichtig zu verstehen, dass die Rolle des uke nicht passiv ist!

In beiden Rollen folgen wir den gleichen Prinzipien: Der uke übt, effizient anzugreifen und dann die Technik von tori zu akzeptieren. Der tori übt, den Angriff von uke zu akzeptieren und dann eine effiziente Antwort darauf zu finden. Uke ist also zuerst *yang* und dann *yin*, tori ist zuerst *yin* und dann *yang*. Der Moment, in dem diese Pole eins sind, ist der neutrale *Nullpunkt* einer gemeinsamen Übung, ein schöpferisches Nichts – *takemusu aiki*.

2016-3 Urteilskraft

Die Zeit verwandelt uns nicht. Sie entfaltet uns nur.
Max Frisch

Ein Ziel unseres Übens ist es laut *Budo Charter*, unsere Urteilskraft zu entwickeln. Warum ist das wichtig? Frank hat uns bei seinem Besuch einen Hinweis gegeben: *Wir studieren Formen, um durch sie hindurchzugehen.* Aus 1 wird durch das Ur-teilen, Ein-teilen, Ent-scheiden, Unter-scheiden 2. Wir differenzieren: Ich/Du, Leib/Seele, Gut/Böse, Form/Leere. Ein archaisches Symbol für die Urteilskraft ist das *Schwert*. Auch Justitia, die Göttin der Gerechtigkeit, wird damit dargestellt.

Im Aikido üben wir unsere Urteilskraft an Fragen wie: Funktioniert eine Technik oder nicht? Wende ich ein Prinzip an oder nicht? Fühlt sich etwas intuitiv richtig an oder nicht? Tut es mir gut oder nicht? Tut es den Mit-Übenden gut oder nicht? Das *Differenzieren* wird so zur Grundlage für das *Integrieren*, das *Aneignen*.

2016-4 Intuition

Folge deinem Herzen, auch wenn es dich vom Pfade ängstlicher Seelen wegführt.
Wilhelm Reich

Aus welcher Quelle speist sich die Urteilskraft, mit der wir uns zuletzt beschäftigt haben? In Kampfsituationen bleibt keine Zeit, das Für und Wider verschiedener Möglichkeiten intellektuell abzuwägen. Wer nur *re-agiert*, wird zu langsam sein. Es gilt zu *agieren*, daher ist im Budo die Intuition wesentlich.

Je mehr wir lernen, *auf unsere innere Stimme zu vertrauen*, die aus der Tiefe des Selbst zu uns spricht, desto *stimmiger* wird unser Handeln sein. Und wer weiß: Vielleicht kann das Vertrauen in die Intuition auch unseren Alltag bereichern? Es gilt, wie der spirituelle Lehrer David Steindl-Rast sagt, *mit dem Herzen horchen zu lernen*.

2017-1 Eingänge

When an opponent comes to attack you, just move your body slightly to avoid his attack, and let him go wherever he wants. This is aiki.
Morihei Ueshiba

Claude hat zuletzt auf die *Eingänge zu den Techniken* viel Wert gelegt. Oft achten wir nur auf die Ausführung der Techniken selbst. Tatsächlich kann der neutrale Nullpunkt, die schöpferische Leere, zwischen einem Eingang und einer Technik als *aiki*, als Kern des Aikido, verstanden werden. Die eigentliche Frage ist also nicht: *Wie mache ich die Technik?*, sondern: *Wie komme ich zur Technik?*

2017-2 Shin gi tai

Um gute Techniken ausführen zu können, muss man zuerst einen Geist und Körper erarbeiten, der die Techniken gut ausführen kann.
Hiroshi Tada

Die *Budo Charter* weist darauf hin, dass es im Budo nicht darum gehe, *dem bloßen Erwerb technischer Fertigkeiten nachzugehen*, sondern *vielmehr die vollkommene Einheit von Geist, Körper und Technik anzustreben*, im Japanischen *shin gi tai*. In einem Text beschreibt Tada Sensei sehr klar, was damit gemeint ist: Effiziente *Techniken* sind wie Musik, die nur dann erklingen kann, wenn der Musiker – der *Geist* – gut mit seinem Instrument – dem *Körper* – umgehen kann.

Solange unser Geist dem Körper keine klaren Anweisungen geben kann, sind funktionale Bewegungen kaum möglich. Übt er aber zu viel Zwang aus, dann hemmt er die lebendige Entfaltung unserer Kraft. Indem wir dieses Zusammenspiel verbessern, was jeder Mensch nur in sich selbst tun kann, entwickeln wir mit der Zeit *klare Absichten*, aus denen spontan *kraftvolle Handlungen* entstehen.

2017-3 Ichi-go ichi-e

In Japanese kyudo archery, the practitioner is taught to treat each and every shot as though it is the only one he or she will ever shoot in life, and there will never be a second chance.

Die aus dem Zen stammende Redewendung *ichi-go ichi-e* bedeutet *eine Gelegenheit, eine Begegnung*. Sie soll uns daran erinnern, die Besonderheit jedes Augenblicks zu schätzen, jede Situation bewusst, mit allen Sinnen, wahrzunehmen.

In unserem Training, ob als *uke* oder als *tori*, bedeutet das etwa, jede gemeinsam geübte Technik als ein Ganzes zu verstehen, mit dem anderen achtsam und aufrichtig umzugehen, sich nicht zurückzuhalten, aber immer so, dass beide davon profitieren können.

2017-4 Mono no aware

To know mono no aware is to have feeling for all living things; for if one feels, then he is touched by things.
Motoori Norinaga

Wörtlich bedeutet *mono no aware* ein *tiefes Gefühl vom Wesen eines Phänomens*. Indem wir das, was uns geschieht, wirklich in uns hinein lassen, nehmen wir mit der Zeit die Unbeständigkeit alles Phänomenalen wahr, auch der eigenen Existenz. *Ein tief empfundenes Ja zu meinem Tod macht mich aber nicht traurig, sondern lebendiger.*

Im Buch *Aikido* weist Tamura Sensei darauf hin, dass es in unserem Üben nicht um *intellektuelles Verstehen* geht, sondern um ein *physisches Durchdrungensein*, japanisch *satoru*, wörtlich *verschlingen*. Um das zu verdeutlichen, zitiert er ein Gedicht:

Die Worte fliegen davon…
Meine Lippen zittern in der Kälte
Des Herbstwindes.

2018-1 Kotodama

Der Große Geist formte kotodama; kotodama hüllt uns stets ein, innen wie außen, und führt uns auf dem Weg der Aufrichtigkeit [makoto]. Es zeigt uns, wie Himmel und Erde in Einklang zu bringen sind.
Morihei Ueshiba

Nada brahma, die Welt ist Klang, heißt es bereits in den Veden, den heiligen Schriften Indiens. Was im Hinduismus und im Tantrischen Buddhismus *Mantren* sind, heißt im Shintoismus *kotodama*, zu Deutsch: *Wort-Seele*. Ueshiba Morihei war ein Ausübender dieser Lehre von der spirituellen Kraft, welche beim Intonieren von *heiligen Silben* geweckt wird, und hat sie in sein persönliches Aikido integriert.

Unser Üben ist natürlich keine religiöse Praxis. Trotzdem kann es interessant sein, den Zusammenhang der Atmung mit der Stimme zu erforschen, etwa beim *kiai*, dem ‚Kampfschrei', oder die beim Sprechen und Singen im eigenen Leib erzeugten Vibrationen bewusst zu spüren, was eine *reinigende Wirkung* haben kann.

2018-2 Spiralbewegungen

So to sum up – the Floating Bridge of Heaven, also known as Heaven – Earth – Man, consists of creating a state within yourself by which you connect opposing forces and express that connection in spirals through the body.
Christopher Li

Mit diesem Satz ist das *eine Prinzip*, auf dem der Weg des aiki basiert, eigentlich erschöpfend beschrieben. Dass er nicht symbolisch, sondern durch und durch leiblich zu verstehen ist, spürt man aber erst nach vielen Jahren des Übens.

Man muss nicht die Kosmologie des Taoismus oder den Schöpfungsmythos des Shintoismus bemühen, um dieses *eine Prinzip* zu beschreiben. Das praktische wie theoretische Studium der Tradition – *keiko* – hilft allerdings, es zu verinnerlichen.

Ein geistiges Bild bewegt den körperlichen Schwerpunkt. Der Schwerpunkt bewegt die Achse. Die Achse bewegt Arme und Beine. Daraus ergeben sich fünf Spiralen, von denen jede in zwei Richtungen rotieren kann. Soviel zur Theorie.

2018-3 Shoshin

Haben wir keinen Gedanken an Erfolg und Ansehen, denken wir nicht an uns selbst, so sind wir richtige Anfänger. Dann können wir tatsächlich etwas lernen.
Shunryu Suzuki

Die Worte von Chiba Sensei haben mich inspiriert, nun den *Geist des Anfängers* - *shoshin* - in den Fokus unseres Übens zu bringen. Wie oft sind wir in unseren Konzepten und Gewohnheiten gefangen, reden uns auf dieses oder jenes aus, nur um das Gebiet, in dem wir uns sicher fühlen, nicht verlassen zu müssen?

Aber lernen können wir nur, wenn wir mit offenem Herzen durch unsere Angst hindurchgehen. Wenn wir bereit sind, alles so anzunehmen, wie es uns begegnet.

2018-4 Roppo

Stretching the spine upward and down to become rooted in both heaven and earth, you establish yourself at the center of the six directions.
William Gleason



Wörtlich bedeutet *roppo* die *sechs Richtungen*: oben – unten, vorne – hinten, links – rechts. Im Budo, aber auch im Kabuki-Theater, ist damit die *Kraft der Expansion* gemeint, die sich vom Schwerpunkt des Körpers in alle Richtungen ausdehnt. Im chinesischen Taijiquan entspricht sie der ‚abwehrenden Energie' *peng jin*.

Das innere Bild der Ausdehnung in alle Richtungen lässt eine *dynamische Sphäre* um unseren Körper entstehen, deren Grenzen wir im Aikido durch bestimmte Muster der Ausrichtung und strukturierten Bewegung zu schützen lernen. Sie ist es auch, die uns einen funktionalen *Kontakt* zum Gegner erst ermöglicht.

In der Körpersprache des Alltags entspricht diese Sphäre der *intimen Zone* von etwa einer Armlänge Abstand, die unter Erwachsenen nur unterschritten wird, wenn diese sich sehr vertraut sind. Geben wir jemandem die Hand, dann berühren sich die Grenzen unserer Sphären. Das drückt Wohlwollen aus, es erlaubt uns aber gleichzeitig, das Gegenüber besser einzuschätzen.

2019-1 Rhythmus

Jeder Schritt, den wir machen, ist Rhythmus. Jedes Wort, das wir sprechen, ist Rhythmus.
Mansa Camio

Das griechische Wort *rhythmós* steht für *geregelte Bewegung*, *Zeitmaß* oder *Gleichmaß*, es stammt vom Verb *rheīn* ab, welches *fließen* oder *strömen* bedeutet. Wir können sagen, dass der Rhythmus die *zeitliche Ordnung einer Bewegung* ist und durch *Polarität*, *Wiederholung* und *Anpassung* charakterisiert werden kann.

Rhythmen in unserem Körper sind etwa der *Herzschlag* mit Systole und Diastole oder die *Atmung* mit dem Ein- und Ausatemimpuls. Beide wiederholen sich, sie bleiben aber nie völlig gleich, sie passen sich den jeweiligen Gegebenheiten an.

Bewegungen im Kampf folgen ebenfalls Rhythmen: angreifen und verteidigen, vorwärts und rückwärts gehen, anfangen und beenden, öffnen und schließen, ein- und ausatmen. Dabei sind auch die *Übergänge* oder *Zwischenräume* wichtig, etwa das Warten auf eine gute Gelegenheit. Ein Bewusstsein für Rhythmen lässt unsere Bewegungen freier und damit effizienter werden.

2019-2 Ausrichtung

If you look at someone's left foot, you can see whether or not they can strike straight.
Iwatate Saburo

Der Begriff *Ausrichtung*, im Englischen *alignment*, wird u.a. definiert als: ‚the proper positioning or state of adjustment of parts […] in relation to each other' oder als ‚an arrangement of groups or forces in relation to one another'.

In statischer Hinsicht geht es im Aikido um eine anatomisch *gesunde Ausrichtung* der Körperteile zueinander, beginnend beim Becken und der Wirbelsäule, bis hin zu Armen, Beinen und Kopf. In dynamischer Hinsicht geht es um eine *funktionale Ausrichtung*: Relativ zu einem oder mehreren Angreifenden soll der Körper einerseits möglichst viel Kraft entwickeln können und andererseits Kräfte, die auf ihn einwirken, möglichst gut vermeiden, ableiten oder umlenken können.

2019-3 Tapferkeit

Für den Krieger ist diese Erfahrung des traurigen und zarten Herzens die Geburt der Unerschrockenheit.
Chögyam Trungpa

Seit Urzeiten gilt der Mut, die Tapferkeit, die Unerschrockenheit als wesentliche Tugend eines Kriegers. Glücklicherweise leben wir in friedlichen Zeiten, aber als Übende eines Budo werden wir immer wieder auf körperliche Weise mit unseren Ängsten konfrontiert und erhalten so auch die Chance, diese zu reflektieren.

Wie können wir hier und heute diese *Tugend der Tapferkeit* üben? Im obigen Zitat aus der tibetischen Tradition wird ein *trauriges und zartes Herz* empfohlen, was ist damit gemeint? Es ist eine *existenzielle Nacktheit*, eine Bereitschaft, sich zu zeigen, sich von der Welt berühren zu lassen, die uns zunächst traurig macht. Mutig bin ich demnach nicht, indem ich mich aggressiv verhalte, sondern indem ich meine Wahrnehmungen und Gefühle alle gleich würdige, auch den Schmerz, die Scham, die Schuld… Anders gesagt: *Ich bin tapfer, wenn ich keine Angst vor mir selbst habe.*

2019-4 *Oberes Zentrum*

Jetzt schauen wir in einen Spiegel und sehen nur rätselhafte Umrisse, dann aber schauen wir von Angesicht zu Angesicht.
Hohelied der Liebe (1 Kor 13,12)

Das obere Zentrum wird in den spirituellen Traditionen auch *Drittes Auge* oder *Auge der Intuition* genannt. Im Hinduismus wird es mit einem Farbpunkt, *bindi*, markiert, auf christlichen Ikonen ist es oft als *Heiligenschein* dargestellt. In den tantrischen Lehren feiern hier Shiva, das männliche *Bewusstsein*, und Shakti, die weibliche *Lebenskraft*, ihre Hochzeit. Im Taoismus finden hier *yin* und *yang* zu einer Einheit. Über den 8. Dan sagt Tamura Sensei: *Jenseits von Leben und Tod, ist der Geist klar und offen, fähig, Gegensätze zu vereinen, ohne Feind schlägt er sich nicht.* Und beim persischen Mystiker Rumi finden wir: *Wollt ihr leben, so sterbt in Liebe.*

Unser 8. Übungsjahr geht zu Ende, dies ist das 32. und letzte Trainingsprogramm. Ich werde keines mehr schreiben.

Der Autor, Ing. Mag. Michael Horvath, 5. Dan Aikikai, kann via selbstbefreiung@gmx.net kontaktiert werden.